



もみのきのきもち

訪問マッサージもみのき 検索 <https://www.fureiazumino.com>

健康コーナー

紹介者 / 上野



誤嚥予防の
体操をご紹介します。

発音訓練

意義 / 声門閉鎖の改善、
呼吸筋力強化訓練

毎日1セット実施(5~10分)



あ~!

カラオケでも朗読でもよい。
なるべく大きな声を出す。

ペットボトルブローイング

意義 / 嚥下改善、呼吸改善、
鼻咽腔閉鎖機能・
口唇閉鎖機能改善

毎日1セット実施(5~10分)



ペットボトルに穴を開けて
ストローをさし、
ふんふん吹く。

ご利用者様の声

最初は、家の中での生活も、
杖がないと不自由だったので、
マッサージをしてもらうと
体が軽くなってきました。

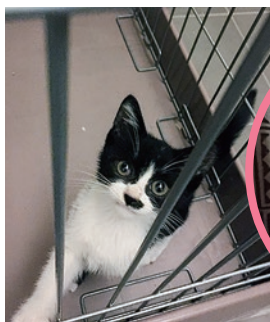
毎回、話をしながらの施術がとても
楽しみです。

安曇野市
99歳女性 ご本人より

屋根裏の猫

増沢

隣のお宅の改築工事の際に屋根
裏で見つけた子猫です。
白黒でまるでのりころの様な顔
をしています。
先日、縁ある方に買われていき
ました。
幸せになって欲しいな、という思
い少し寂しい気持ちです。



今月のTOPICS

ご利用者さまの作品

松本市 S様



丁寧に作られた
木目込み人形です。
襟元が細かい作業で
大変だったとおっしゃ
られていますね。
可愛らしいですね。

くす玉

ことはな

ひまわりのくす玉

夏の象徴!
ひまわりをイメージしたくす玉です。
ひまわりのように、暑さに負けないよ
うに、頑張ってくださいませ!



ご希望の方1名様にくす玉を差し上
げます。お問い合わせください。

お庭紹介

安曇野市T様

利用者様のお宅のサボテン達です。
照りつけるような日差しの中、
一斉に花を咲かせている光景が、
とても、爽やかでした。



編集後記

梅雨も明け、夏の日差しが照りつける季
節となりました。
同時に、体調を崩しやすい時期でもあり
ます。
くれぐれ体調管理に気をつけ、
夏を、乗り切りましょう!